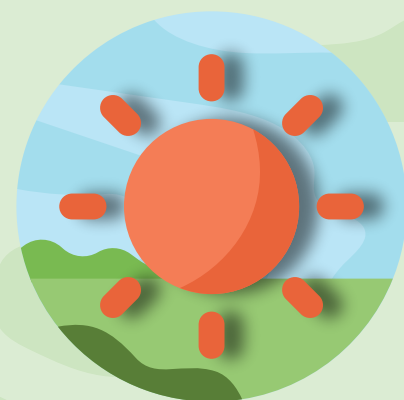


... aby město nepálilo

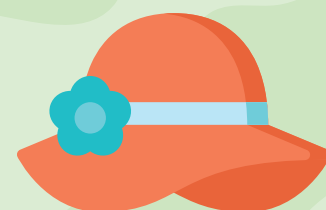
## Doporučení nejen pro seniory, jak zvládnout horka



Letní vlny veder dokáží být vysilující a přináší s sebou nemalá zdravotní rizika. Zpozornět by měli zejména nemocní lidé (diabetici, kardiaci) a senioři, kterým se s přibývajícím věkem zhoršuje regulace tělesné teploty. Díky předpovědím můžeme dopředu sledovat, že se vlna veder blíží, a připravit se na ni.

### Zásady v horkých a dusných dnech

- 1. Pijte** dostatečné množství vody. Pokud vyrážíte mimo dům, vždy noste láhev vody s sebou.
- 2. Noste světlé lehké oblečení**, když se chystáte ven. Nezapomeňte si vzít vzdušnou a světlou pokrývku hlavy. Neostýchejte se vzít si slunečník, abyste si zajistili stín.
- 3. Dejte si vlažnou sprchu** ke zchlazení těla. Voda by však neměla být příliš studená kvůli nárazovému ochlazení organismu.
- 4. Vyvarujte se namáhavé práce** a aktivit během nejteplejších částí dne.
- 5. Mezi 11.00 a 15.00** nepobývejte na přímém slunci. Vyhledávejte stín.
- 6. Dopředu si opatřete nutné léky na delší období a zásoby trvanlivých potravin**, abyste omezili nutný pobyt mimo domov.



**LIFE**  
**Tree Check**

[www.lifetreecheck.eu](http://www.lifetreecheck.eu)

Další tipy, co dělat, aby město nepálilo, najdete na stránkách projektu **LIFE Tree Check**.

f adapterra

o adapterraproject

t adapterra

7. **Svůj byt větrejte** brzy ráno, dokud je venku nejchladněji. Poté **zavřete všechna okna** a už horký vzduch do místností nepouštějte.
8. **Zajistěte si pohyb vzduchu v místnosti.** Tělo horko lépe snáší v jemném vánku, který odvádí pot z těla. Pomůže například ventilátor, který rozproudí vzduch.
9. Pokud u vás doma bývá přes den příliš horko, naplánujte si pobyt v **chladné veřejně přístupné budově** (knihovna, obchodní pasáž, kostel apod.).
10. Nezapomínejte na **chlazení svých zvířecích mazlíčků** (miska s vodou, stinné místo apod.).

## Tipy na lehké stravování v období veder

- **Snězte alespoň 0,5 kg ovoce či zeleniny denně** (několikrát za den v menších dávkách). Vhodné jsou například okurky, rajčata, meloun, papriky, borůvky.
- Místo červeného a tučného masa si dejte k obědu třeba **luštěniny s vejcem** nebo **studený těstovinový salát** s kuřecím masem.
- **Ráno si připravte 1,5 l neslazeného nápoje z ovoce či zeleniny.** Na budíku či mobilu si nastavte signál co dvě hodiny a po zaznění vždy pomalu vypijte celou sklenici.



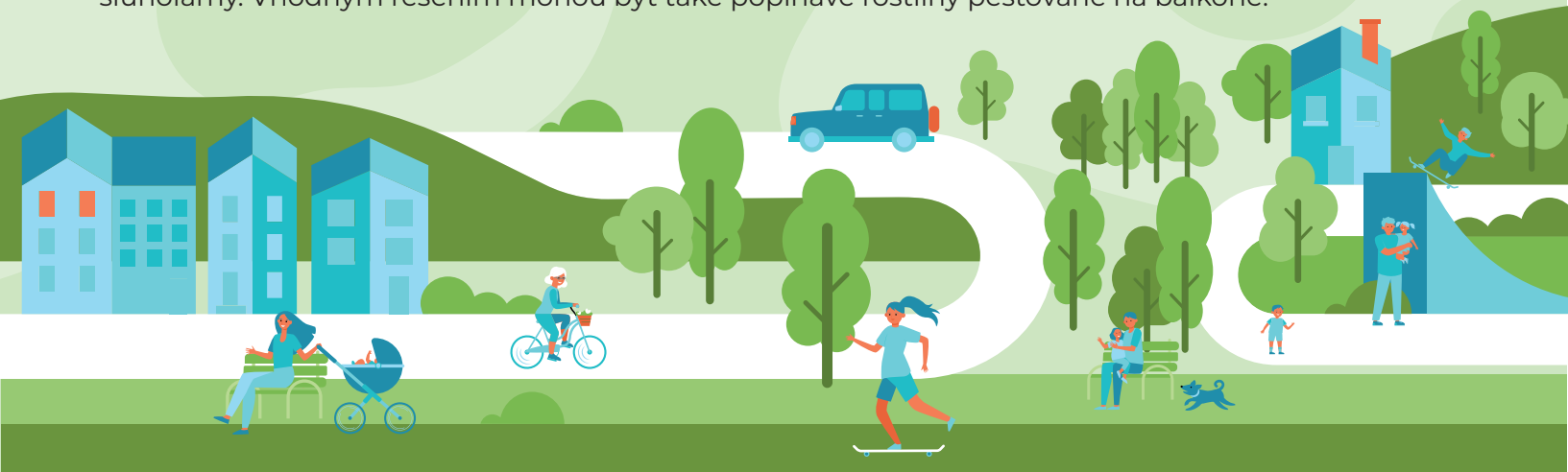
## Jak se připravit pro případ náhlé nevolnosti?

- **Mějte u sebe nabitý telefon** se snadno dostupnými telefonními čísly (rodina, lékař, sanitka).
- **Noste v tašce „seniorskou obálku“** se shrnutím základních informací pro lékaře (jméno, příjmení, kontaktní osoby, užívané léky, zdravotní pojišťovna).
- **Udržujte kontakt** se svými blízkými a přáteli.
- **Sledujte se**, vnímejte symptomy (nevolnost, únava, bolesti hlavy). V případě potřeby neváhejte poprosit o pomoc nebo **volat pohotovost!**



## Dlouhodobá opatření, která mohou zlepšit váš komfort

- **Zvažte instalaci vnějšího stínění oken** – venkovních žaluzií, clon, rolet, dřevěných okenic či slunečníků. Vnější stínění brání slunečnímu záření, aby se dostalo do místnosti a přeměnilo na teplo.
- **Promyslete také možné stínění fasády** (včetně lodžii a balkonů). Přehřátá fasáda totiž ohřívá vzduch, kterým chceme být chladit ve večerních hodinách. Ke stínění se dnes běžně používají markýzy, pergoly, slunolamy. Vhodným řešením mohou být také popínavé rostliny pěstované na balkoně.



**LIFE**  
**Tree Check**

[www.lifetrecheck.eu](http://www.lifetrecheck.eu)

Projekt LIFE Tree Check získal finanční podporu Evropské unie z programu LIFE



Podpořeno díky

Ministerstvo životního prostředí

Koordinátor

nadace  
**partnerství**  
I LIDÉ A PŘÍRODA

Partneři

CzechGlobe

okotárs  
služby

ökotárs  
služby

KRI

lemitol

safetrees